

あなたはまだ知らない

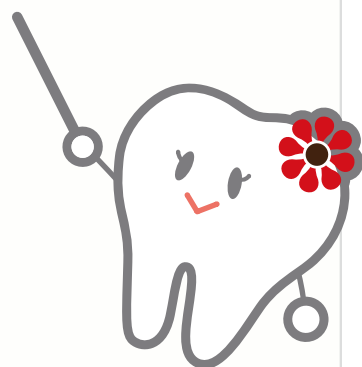
# キシリトールの真実



## キシリトールの効果

- プラークをつくる材料にならない
- 酸をつくらない
- プラークの量を減らし、歯みがきで落としやすくする
- ミュータンス菌をへらす
- 再石灰化をたすける

- ➡ キシリトールの甘さで唾液がたくさん出る
- ➡ 唾液中のカルシウムを安定させて、歯に運ぶはたらきがある



## キシリトールの効果的な摂り方

- 1日を通して、少量を回数多く摂る
- 甘味料として、キシリトール、もしくはキシリトールが主に使われているシュガーレスの製品を使用する（その製品に使用されている甘味料の50%以上がキシリトールであること）
- 1日に3回は使用する。むし歯になりやすい人は、1日5回が望ましい
- 毎日摂取する
- 食後や間食の後に摂る



# キシリトール製品の選び方



みかた

## 見方①

### 歯科専用かどうか

歯科専用のキシリトールガムは甘味料にキシリトールを100%使っています。むし歯の原因となる成分は、入っていないのでおすすめです。



みかた

## 見方②

### 含有量が書いてあるか探す



拡大

**DENTIST**  
甘味料として100%  
キシリトールを使用



みかた

## 見方③

### 含有量が書かれてない場合

栄養成分表示を見れば、計算できます。

キシリトールの量が、炭水化物に近いほど、キシリトールを含む割合が高いのです。

※表示は炭水化物としてるものと、糖質と書いてあるものもあります。

#### 【例1】栄養成分表（1パック21g当り）

炭水化物	16.9g	キシリトール	9.0g
		糖類	0g

$$\frac{\text{キシリトールの量}}{\text{炭水化物の量}} \times 100 = \frac{9.0\text{g}}{16.9\text{g}} \times 100 = \text{キシリトールの入っている割合 (約 53\%)}$$

#### 【例2】栄養成分表（1パック153.0g当り）

炭水化物	118.6g		
糖類	0g	キシリトール	118.6g

$$\frac{\text{キシリトールの量}}{\text{炭水化物の量}} \times 100 = \frac{118.6\text{g}}{118.6\text{g}} \times 100 = \text{キシリトールの入っている割合 (100\%)}$$

